



TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Ängste ernst nehmen!

In Zeiten großer Unruhen und gesellschaftlicher Veränderungen treten bei vielen Menschen Ängste in Erscheinung. Auch bei uns in der Telefonberatung nehmen wir Verunsicherung der Menschen wahr.

- Angst, wie alles weiter gehen soll
- Angst vor sozialen Veränderungen
- Angst vor einer Scheidung
- Angst vor Überforderung in der Arbeit

In schwierigen emotionalen Situationen kann schon ein Gespräch sehr viel weiter helfen, dabei steht zunächst der Aufbau einer Beziehung zwischen AnruferIn und BeraterIn im Vordergrund, damit ein vertrauensvoller Rahmen entsteht.

Dann geht es um Entlastung: Die Anrufenden können ihre Ängste, Sorgen und Bedrängnisse einmal einer neutralen Person schildern. Sie werden ernst genommen und fühlen sich verstanden. Es geht um das Normalisieren der Gefühle und Wahrnehmungen, d. h. Erzähltes wird nicht bewertet und nicht verurteilt!

Wenn Menschen in Sorge sind, dann brauchen sie Beruhigung und die Gewissheit, dass sie die schwierige Lebenssituation bewältigen, in der sie sich gerade befinden, aber auch im Scheitern kann die Zuversicht in das Leben gestärkt werden.

Die Selbstwirksamkeit ist ganz wichtig für Menschen. Wenn der Eindruck entsteht: „Ich kann nichts tun!“, dann entstehen oft Ohnmachtsgefühle, die die Überforderung noch erhöhen. Da ist es unterstützend, wenn die eigene Handlungsfähigkeit gefördert wird. Möglichkeiten der Regulierung bedrängender Gefühle sind z. B. Körperwahrnehmungsübungen, Anregungen für die Selbstfürsorge, Erholungsphasen einplanen,... Solche Achtsamkeitsübungen vertiefen das Mitgefühl für sich selber und für andere Menschen.

Die Befürchtung, dass sich die eigene Situation verschlechtern und dass Unterstützungsmöglichkeiten wegfallen könnten, ist für manche Menschen sehr bedrohlich. Da braucht es viel konkrete Information. Information und Stabilität geben Sicherheit. Durch das Befragen der eigenen Ressourcen, Kraftquellen,... kann die Stabilität gestärkt werden.

...wenn die Seele verletzt ist!

TelefonSeelsorge zu Weihnachten

Die Nummer 142 der Telefonseelsorge ist auch zu Weihnachten besonders gefragt. Am Heiligen Abend und zu den Feiertagen findet sich dort rund um die Uhr und kostenlos ein offenes Ohr für Nöte und Anliegen.

Weil rund um Weihnachten die Sehnsucht nach Geborgenheit, Harmonie und Liebe besonders groß ist, sind die in dieser Zeit vorgebrachten Themen zwar nicht anders, aber sie erhalten noch einmal eine andere Dimension. Lebensbrüche, Ängste, Enttäuschungen, Verluste und manches Scheitern, das alles wird deutlicher und schmerzhafter erlebt.

Menschen, die die Nummer 142 wählen, wollen in den meisten Fällen einfach nur, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst nimmt. Erst in einem zweiten Schritt geht es um Überlegungen, wie es weitergehen kann, was veränderbar ist.

Weihnachten ist zweifellos das Fest des Jahres. Die Traditionen und Rituale rund um dieses Fest haben eine wichtige Funktion für uns Menschen. Sie geben Halt, Orientierung und Sicherheit, da sie vertraut sind.

Die TelefonSeelsorge sorgt mit mehr als 70 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen dafür, dass unter der Notrufnummer 142 rund um die Uhr, an allen Tagen des Jahres jemand da ist und für ein Gespräch am Telefon zur Verfügung steht.

Statement zur Pressekonferenz am 22. Dezember 2015
Mag.^a Silvia Breitwieser, Psychotherapeutin und Leiterin der TelefonSeelsorge

Kontakt:

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

0676/8776/3522

0732/31313

Mail: silvia.breitwieser@dioezese-linz.at

Web: www.ooe.telefonseelsorge.at